# BAHAYA MARAH

Marah adalah salah satu sifat manusia. Yang dimana ini bisa menjadi sifat yang terpuji dan bisa juga menjadi sifat yang sangat tercela.

Atas izin Allah kami akan menjelaskan secara rinci dan sedetail mungkin kapan marah itu akan menjadi sifat yang tercela dan kapan akan menjadi sifat yang terpuji.

**Pertama:**

Marah akan menjadi sifat yang tercela apabila di ikuti oleh hawa nafsu yang jelek yang menuntun seorang kepada kerusakan perbuatan dan kehinaan perkataan yang diakibatkan oleh marah.

Sering kali sifat marah menjadikan orang terhina. Baik itu dihadapan Allah juga dhadapan manusia.

Marah adalah sifat yang bergejolak dalam jiwa kemudian digunakan oleh syetan untuk menjerumuskan anak cucu adam.

Kekuatan jiwa seorang bukan dilihat dari fisiknya, akan tetapi dilihat ketika ia bagaimana kuat dalam memgendalikan dirinya yang sedang marah. Rasulullah shollAllahu 'alaihi waasallam bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Artinya: dari abu hurairah radhoyAllahu 'anhu sesungguhnya Rasulullah ShollAllahu 'Alaihi Wasallam Bersabda: bukanlah kekuatan itu dengan kekerasan akan tetapi kekuatan itu adalah yang kuat mengendalikan dirinya ketika ia sedang marah (H.R Bukhari dan Muslim).

Oleh karena itu, marilah jiwa lebih cerdas dalam mengendalikan diri yang sedang marah, agar tidak terjerumus kedalam hal-hal yang merugikan bahkan menginakan diri..

Berapa banyak manusia gara- gara marah lalu memutuskan ikatan silaturrahim dengan saudaranya.

Berapa banyak seorang suami yang mentalaq istrinya dalam keadaan marah.

Berapa banyak kalimat jelek keluar dari mulut seorang yang sedang marah yang kalimat itu tidak sepantasnya untuk diucapkan.

Berapa banyak kalimat-kalimat laknat yang dikeluarkan orang tua untuk anaknya ketika ia sedang marah.

Berapa banyak kalimat hina'an yang diucapkan mulut orang-orang yang sedang marah.

Dan lebih bahayanya lagi adalah, berapa banyak nyawa yang terbunuh gara-gara marah.

Begitulah keadaan diri seseorang yang tidak bisa mengendalikan amarahnya.Oleh karena itulah ini menjadi wasiat khusus rasulullah untuk ummatnya. Sebagaimana disebutkan dalam hadits:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ

Artinya: dari abu hurairah radhiyAllahu 'anhu sesungguhnya seorang laki-laki berkata kepada rasulullah shoillAllahu 'alaihi wasallam: berikanlah kepadaku wasiat, rasulullah menjawab: jangan marah, kemudian laki-laki itu mengulang terus permintaanya, rasulullah menjawab : jangan marah (H.R Bukhari)

Wahai kaum muslimin! perintah jangan marah adalah wasiat rasul kita kepada seluruh umatnya. Wasiat yang mulia keluar dari mulut rasul Allah yang mulia agar umatnya menjadi mulia. karena berapa banyak manusia yang mengucapkan kata-kata yang hina ketika ia sedang marah sehingga dirinyapun menjadi hina dikarenakan kata-kata itu.

**Kedua:**
Marah yang menjadi sifat yang terpuji yaitu marah karena Allah. Semua bentuk marah adalah tercela kecuali marah karena Allah.
Begitulah yang dicontohkan oleh rasulullah kita dan para sahabatnya. Yaitu marah karena Allah. Seperti apakah bentuk marah karena Allah itu? Maka kami akan menjelaskan sedetail mungkin, agar lebih jelas bagi pembaca yang budiman.
Dalam al-quran dan as-sunnah, begitu banyak contoh yang telah dipaparkan Allah dan rasulya tentang wajibnya marah karena Allah dan semua itu untuk kita amalkan dalam kehidupan kita.

**<u>Marah Terhadap Orang Kafir.</u>**
Orang kafir adalah orang yang ingkar terhadap Allah, Inkgkar terhadap Rasulullah dan perintahnya. Ingkar terhadap ayat-ayat Allah, mendustakan rasulullah, abai untuk menerima ajakan Rasulullah untuk masuk agama islam. Padahal tidak ada agama yang benar disisi Allah kecuali islam. bahkan mereka memusuhi dan memerangi agama Allah dan orang-orang yang beriman. Oleh karena itu Allah Subuhanahu Wata'ala Berfirman:

{قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ إِذْ قَالُوا لِقَوْمِهِمْ إِنَّا بُرَآءُ مِنْكُمْ وَمِمَّا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ كَفَرْنَا بِكُمْ وَبَدَا بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةُ وَالْبَغْضَاءُ أَبَداً حَتَّى تُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَحْدَهُ }

Artinya : Sesungguhnya telah ada suri tauladan yang baik bagimu pada Ibrahim dan orang-orang yang bersama dengan dia; ketika mereka berkata kepada kaum mereka: "Sesungguhnya kami berlepas diri daripada kamu dari daripada apa yang kamu sembah selain Allah, kami ingkari (kekafiran)mu dan telah nyata antara kami dan kamu permusuhan dan kebencian buat selama-lamanya sampai kamu beriman kepada Allah saja.(Q.S al-mumtahanah :4)
Jadi, kebencian dan permusuhan kita terhadap orang kafir adalah sampai hari kiamat kecuali mereka menerima da'wah islam dan masuk kedalamnya serta memperbaiki keislamanya. Tidak ada kata apalagi istilah untuk mencintai mereka karena mereka adalah orang-orang yang di benci Allah. Dan kita akan membenci siapapun yang dibenci Allah. Disini adalah termasuk wala' terhadap mereka. Jika kita wala' terhadap mereka bagaimana mungkin kita membencinya dan ini adalah perbuatan yang sangat hina disini Allah oleh karena itulah Allah subuhanahu wata'ala melarang untuk wala'terhadap mereka yang telah dibenci Allah. Allah subuhanahu wata'ala berfirman:

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَتَوَلَّوْا قَوْماً غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ قَدْ يَئِسُوا مِنَ الْآخِرَةِ كَمَا يَئِسَ الْكُفَّارُ مِنْ أَصْحَابِ الْقُبُورِ}

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu jadikan penolongmu kaum yang dimurkai Allah. Sesungguhnya mereka telah putus asa terhadap negeri akhirat sebagaimana orang-orang kafir yang telah berada dalam kubur berputus asa. .(Q.S al-mumtahanah :13)
Kenapa kita marah terhadap orang-orang kafir?
**Pertama:** karena Allah marah terhadap mereka dan kita akan marah terhadap siapapun yang Allah marah terhadapnya. Dalilnya telah kami paparkan diatas.

**Kedua:** karena mereka selalu marah dan membenci kita. Mereka akan selalu memurtadkan orang-orang yang beriman dengan cara apapun dan dalam keadaan apapun, lalu bagaimana mungkin kita mencintainya dan bermanis muka dengan mereka? Allah subuhanahu wata'ala berfirman:

{وَلَنْ تَرْضَى عَنْكَ الْيَهُودُ وَلا النَّصَارَى حَتَّى تَتَّبِعَ مِلَّتَهُمْ قُلْ إِنَّ هُدَى اللَّهِ هُوَ الْهُدَى وَلَئِنِ اتَّبَعْتَ أَهْوَاءَهُمْ بَعْدَ الَّذِي جَاءَكَ مِنَ الْعِلْمِ مَا لَكَ مِنَ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ وَلا نَصِيرٍ}

Artinya: Orang-orang Yahudi dan Nasrani tidak akan senang kepada kamu hingga kamu mengikuti agama mereka. Katakanlah: "Sesungguhnya petunjuk Allah itulah petunjuk (yang benar)." Dan sesungguhnya jika kamu mengikuti kemauan mereka setelah pengetahuan datang kepadamu, maka Allah tidak lagi menjadi pelindung dan penolong bagimu. ( Q.S al-baqarah: 120)

Mereka tidak akan pernah ridho, dalam arti mereka akan selalu membenci orang-orang muslim. Lalu kenapa kebanyakan muslim sekarang masih bersenda gurau, bermain-main dengan musuh-musuh Allah. Bahkan mereka menjadikan orang-orang kafir sebagai pemimpin, memberikan kedudukan-kedudukan penting untuk mengatur masalah-masalah umat islam. Demi Allah, ini adalah bentuk pendustaan terhadap ayat-ayat Allah. Padahal Allah subuhanahu wata'ala telah berfirman:

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَتَّخِذُوا عَدُوِّي وَعَدُوَّكُمْ أَوْلِيَاءَ تُلْقُونَ إِلَيْهِمْ بِالْمَوَدَّةِ وَقَدْ كَفَرُوا بِما جَاءَكُمْ مِنَ الْحَقِّ يُخْرِجُونَ الرَّسُولَ وَإِيَّاكُمْ أَنْ تُؤْمِنُوا بِاللَّهِ رَبِّكُمْ}

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengambil musuh-Ku dan musuhmu menjadi teman-teman setia yang kamu sampaikan kepada mereka (berita-berita Muhammad), karena rasa kasih sayang; padahal sesungguhnya mereka telah ingkar kepada kebenaran yang datang kepadamu, mereka mengusir Rasul dan (mengusir) kamu karena kamu beriman kepada Allah, Tuhanmu. (Q.S al-mumtahanah :1)

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ لاَ تَتَّخِذُواْ الَّذِينَ اتَّخَذُواْ دِينَكُمْ هُزُواً وَلَعِباً مِّنَ الَّذِينَ أُوتُواْ الْكِتَابَ مِن قَبْلِكُمْ وَالْكُفَّارَ أَوْلِيَاء وَاتَّقُواْ اللّهَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ }

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu menjadikan pemimpin orang-orang yang membuat agamamu jadi buah ejekan dan permainan, (yaitu) orang-orang yang telah diberi kitab sebelummu, dan orang-orang yang kafir (orang-orang musyrik). Dan bertakwalah kepada Allah jika kamu betul-betul orang-orang yang beriman. (Q.S Al-maidah: 57)

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَتَّخِذُوا آبَاءَكُمْ وَإِخْوَانَكُمْ أَوْلِيَاءَ إِن اسْتَحَبُّوا الْكُفْرَ عَلَى الإِيمَانِ وَمَنْ يَتَوَلَّهُمْ مِنْكُمْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ }

Artinya: Hai orang-orang beriman, janganlah kamu jadikan bapak-bapak dan saudara-saudaramu menjadi wali(mu), jika mereka lebih mengutamakan kekafiran atas keimanan dan siapa di antara kamu yang menjadikan mereka wali, maka mereka itulah orang-orang yang zalim. (Q.S At-taubah : 23)

Wahai orang-orang yang beriman bagaiman mungkin kita mencintai mereka padahal mereka sangat membenci kita. Bahkan jika mereka mempunyai kesempatan mereka akan selalu mendzolimi bahkan akan membunuh kita. Begitulah keadaan orang-orang kafir, lalu kenapa kita tidak merenunginya.???

Disinilah seorang muslim seharusnya marah, yaitu kepada orang-orang kafir, munafik dan semua orang yang wala' terhadap mereka.

Akan tetapi, dizaman yang penuh dengan fitnah ini, seakan semua akal telah hilang. Semuanya menjadi terbalik.

Mereka begitu mencintai orang-orang kafir, dan sebaliknya sangat membenci para ulama Allah.

Mereka sangat mencintai orang-orang munafik dan sebaliknya membenci para mujahid Allah.

Mereka mencintai pemimpin-pemimpin thogut dan sebaliknya sangat membenci orang-orang yang selalu menyuarakan kebenaran.

Mereka mencintai ulama-ulama syetan dari agama liberal, syi'ah, ahmadiyah dan yang serupa dengan itu, dengan melegalisasi dan memeberikan kebebasan kepada mereka untuk menyebarkan agama sesatnya. Sebaliknya mereka sangat membenci dengan hamba-hamba Allah yang meneriakkan kalimat tauhid dengan mengatakan " mereka adalah teroris", kemudian mereka menangkap, menyikasa, memenjara bahkan membunuhnya.

Mereka sangat mencintai hukum-hukum sampah yang dibuat oleh pemimpin-pemimpin syetan dari kelompok-kelompok munafik yang selalu memerangi agama Allah, kemudian berhukum dengan hukum-hukum itu untuk hamba-hamba Allah, sebaliknya mereka sangat membenci hukum Allah yang telah diturunkan-Nya untuk hamba-Nya dengan menggantikan hukum Allah itu dengan hukum-hukum demokrasi atau pancasila. Na'udzubillah….

Wahai kaum muslimin! kepada manusia-manusia seperti yang kami paparkan diatas itulah seharusnya kita marah, karena memang Allah marah terhadap mereka. Dikarenakan mereka sangat wala' dan mencintai musuh-musuh Allah. Bahkan mereka lebih mencintai musuh-musuh Allah dari pada Allah yang telah menciptakan dan memberikan rizki kepada mereka.

{ وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللَّهِ أَندَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِّلَّهِ }

Artinya: Dan diantara manusia ada orang-orang yang menyembah tandingan-tandingan selain Allah; mereka mencintainya sebagaimana mereka mencintai Allah. Adapun orang-orang yang beriman amat sangat cintanya kepada Allah (Q.S Al-baqarah 165)

{ أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ تَوَلَّوْا قَوْمًا غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِم مَّا هُم مِّنكُمْ وَلاَ مِنْهُمْ وَيَحْلِفُونَ عَلَى الكَذِبِ وَهُمْ يَعْلَمُونَ * أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ عَذَابًا شَدِيدًا إِنَّهُمْ سَاءَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ }

Artinya: Tidakkah kamu perhatikan orang-orang yang menjadikan suatu kaum yang dibenci Allah sebagai teman? Orang-orang itu bukan dari golongan kamu dan bukan (pula) dari golongan mereka. Dan mereka bersumpah untuk menguatkan kebohongan, sedang mereka mengetahui. (Q.S al-mumtahanah :14)

**Marah terhadap orang yang berbuat maksiat.**

Yaitu kepada mereka yang melanggar perintah Allah subuhanahu wata'ala, dan menyelisihi sunnah rasulullah shollAllahu 'alaihi wasallam.

Seperti halnya kita marah kepada orang yang suka mendengar musik. Karena mereka menghalalkanya padahal Rasulullah shollAllahu 'alaihi wasallam mengharamkan. Beliau bersabda:

« لَيَكُونَنَّ مِنْ أُمَّتِي أَقْوَامٌ يَسْتَحِلُّونَ الحِرَ وَالحَرِيرَ وَالخَمْرَ وَالمَعَازِفَ ».

Artinya: akan datang dari umaku nanti yang akan menghalalkan zina, kain sutera, khamar dan musik (H.R Bukhari)

Atau kita membenci orang-orang yang suka menggambar dan foto, karena ini termasuk hal yang telah dilarang dan diharamkan oleh rasulullah shollAllahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda:

« إِنَّ أَشَدَّ النَّاسِ عَذَابًا يَوْمَ القِيَامَةِ المُصَوِّرُونَ »

Artinya: sesungguhnya manusia yang paling keras siksaanya dihari kiamat adalah pelukis (penggambar) (H.R Muslim)

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ دَخَلَ عَلَيَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَفِي الْبَيْتِ قِرَامٌ فِيهِ صُوَرٌ فَتَلَوَّنَ وَجْهُهُ ثُمَّ تَنَاوَلَ السِّتْرَ فَهَتَكَهُ وَقَالَتْ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ مِنْ أَشَدِّ النَّاسِ عَذَابًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ الَّذِينَ يُصَوِّرُونَ هَذِهِ الصُّوَرَ

Artinya : dari 'aisya radhiyAllahu 'anha, beliau berkata: Rasulullah ShollAllahu 'Alaihi Wasallam masuk kepadaku sedangkan didalam rumah ada kain yang bergambar kemudian berubalah raut muka rasulullah kemudian beliau ambil tabir itu dan merobeknya, '''Aisyah Berkata Rasulullah ShollAllahu 'Alaihi Wasallam Bersabda: " sesungguhnya orang yang paling keras diazab Allah dihari kiamat yaitu orang-orang yang melukis gambar ini."( H.R Bukhari)

Orang yang suka menggambar atau foto termasuk orang yang sangat dibenci Allah oleh karena itulah mereka dijanjikan Allah azab yang sangat pedih. Bahkan dalam hadits lain disebutkan mereka akan dipaksa untuk memberikan nyawa kepada makhluk yang telah ia gambar itu… Na'udzu Billah. Dan kita akan marah kepada siapapun yang Allah marah padanya. Dan inilah benci yang disyariatkan Allah yaitu benci karena Allah. Dalam hadits disebutkan:

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: دَخَلَ عَلَىَّ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- وَعِنْدِى رَجُلٌ قَاعِدٌ فَاشْتَدَّ ذَلِكَ عَلَيْهِ وَرَأَيْتُ الْغَضَبَ فِى وَجْهِهِ قَالَتْ فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّهُ أَخِى مِنَ الرَّضَاعَةِ. قَالَتْ فَقَالَ « انْظُرْنَ إِخْوَتَكُنَّ مِنَ الرَّضَاعَةِ فَإِنَّمَا الرَّضَاعَةُ مِنَ الْمَجَاعَةِ »

Artinya: Dari 'Aisya Radhiyallahu 'Anha, beliau berkata: rasulullah shollAllahu 'alaihi wasallam masuk kepadaku sedangkan didalam rumah ada seorang laki-laki yang sedang duduk kemudian beliau kelihatan sangat keras akan itu dan aku melihat tanda marah diwajahnya kemudian aku berkata kepadanya: sesungguhnya dia saudaraku sepersusuan, lalu Rasulullah Bersabda: " lihatlah saudara –saudara sepersusuanmu karena saudara sepersusuanmu adalah dari kemarauan (H.R Bukahari)

**<u>Cara mengobati marah</u>**

Bagaimanakah jika kita sedang marah apa yang akan kita lakukan untuk meredakan rasa marah dalam diri kita? Apakah ada petuntuk rasylyllah dalam hala ini?

Kami menjawab: Alhamdulillah Rasulullah Shollallahu 'Alaihi Wasallam sudah menjelaskan semua untuk kemaslahatan ummatnya, tidak ketinggalan dalam masalah ini, karena seperti ynag telah kami paparkan bahwa marah adalah sering menjadikan pelakunya menuntun untuk melakukan hal-hal yang merugikan dunia bahkan akhiratnya. Rasulullah Shollallahu 'Alaihi Awasallam mewasiatkan kepada umatnya agar jangan marah. Dan apabila marah maka adah obat nabawiyah untuk kita gunakan agar tidak terjerumus kedalam mudhorat dan kerusakan yang diakibarkan oleh marah:

1. **Menahan sekuat tenaga ketika marah agar tidak mengucapkan kata-kata hinaan atau cacian ataupun laknat untuk saudanamu,**

   Allah Subuhanahu Wata'ala Berfirman: " Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa. (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri[229], mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun

terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui. Mereka itu balasannya ialah ampunan dari Tuhan mereka dan surga yang di dalamnya mengalir sungai-sungai, sedang mereka kekal di dalamnya; dan itulah sebaik-baik pahala orang-orang yang beramal" . ( Q.S Ali-imran : 133-136 )

**2. Jika Marah Maka Mohonlah Perlindungan Allah**

اسْتَبَّ رَجُلاَنِ عِنْدَ النَّبِىِّ -صلى الله عليه وسلم- فَجَعَلَ أَحَدُهُمَا يَغْضَبُ وَيَحْمَرُّ وَجْهُهُ فَنَظَرَ إِلَيْهِ النَّبِىُّ -صلى الله عليه وسلم- فَقَالَ « إِنِّى لأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ ذَا عَنْهُ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ». فَقَامَ إِلَى الرَّجُلِ رَجُلٌ مِمَّنْ سَمِعَ النَّبِىَّ -صلى الله عليه وسلم- فَقَالَ أَتَدْرِى مَا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- آنِفًا قَالَ « إِنِّى لأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ ذَا عَنْهُ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ». فَقَالَ لَهُ الرَّجُلُ أَمَجْنُونًا تَرَانِى

Artinya: Dua orang laki-laki saling memaki disisi Nabi ShollAllahu 'Alaihi Wasallam maka marahlah salah satu diantara mereka sehingga sampai merah wajahnya kemudian Nabi ShollAllahu 'Alaihi Wasallam memperhatikanya dan bersabda: " saya akan mengajarkanmu kalimat yang apabila diucapkan seorang yang sedang marah maka rasa marah itu akan hilang darinya ***A'udzu Billahi Minassyaithonirrajim*** kemudian laki-laki yang satu bangun dan datang kepada temanya yang marah tadi dan mengatakan apa yang didengarnya dari Nabi ShollAllahu 'Alaihi Wasallam tadi, ia berkata: apakah kamu tau apa yang dikatakan Rasulullah tadi? " saya akan mengajarkanmu kalimat yang apabila diucapkan seorang yang sedang marah maka rasa marah itu akan hilang darinya ***A'udzu Billahi Minassyaithonirrajim***", lalu temanya menjawab: " apakah kamu melihat saya ini gila? ( H.R Bukhari Dan Muslim)

**3. Jika anda marah sedang anda dalam keadaan duduk maka tidurlah.**

عَنْ أَبِى ذَرٍّ قَالَ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- قَالَ لَنَا « إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلاَّ فَلْيَضْطَجِعْ ».

Artinya: dari abu dzar radhiyAllahu 'anhu beliau berkata: sesungguhnya Rasulullah Shollallahu 'Alihi Wasallam Bersabda Kepada Kami: " apabila salah satu diantara kalian marah sedang ia berdiri maka hendaklah ia duduk niscaya marahnya akan hilang, jika belum hilang maka berbaringlah (H.R Abu Daud)

4. **Merenungkan mudhorat yang akan timbul jika anda marah, jika orang yang sedang marah maka lepaslah kontrol jiwanya, seakan-akan semua perbuatan baik temanya hilang seketika**, Rasulullah Bersabda:

فَإِذَا الْغَضَبُ يَجْمَعُ الشَّرَّ كُلَّهُ

Artinya : jika seorang Marah maka akan mengumpulkan seluruh kejelekan. (H.R Ahmad)

Dan Rasulullah ShollAllahu 'Alaihi Wasallam Bersabda :

عَنْ عَبْدِ الرَّحْمنِ ابْنِ أَبِي بَكْرَةٍ عَنْ أبيه : - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلَّى اللَّهُ عليه وسلم قَالَ:" لاَ يَحْكُم الحَاكم أَوْ لاَ يَقْضِي الْقَاضِي بَيْنَ اثْنَيْنِ وَهُوَ غضْبَان "

Artinya: Dari Abdurrahman Bin Abu Bakar Dari Bapaknya, sesungguhnya Rasulullah Shollallahu 'Alaihi Wasallam Bersabda: " Janganlah seorang hakim berhukum atau seorang qodhi berkeputusan sedang ia dalam keadaan marah" (H.R Asyafi'I Dalam Musnadnya)

Sungguh benar apa yang dikatakan oleh Rasulullah Shollallahu 'Alihi Wasallam itu, maka lihatlah orang yang sedang marah, semua bahasa yang jelek keluar dari mulutnya, dan ia ungkapkan itu dengan penuh hawa nafsu, wal'iyadzu billah.

Bahkan teman baiknya pun seakan orang yang ia tidak pernah kenal, maka batallah kebaikan-kebaikan temanya selama ini hanya karena marah. *Na'udzu billah min dzalik*.

Itulah mudhorat-mudhorat dari  yang disebabkan oleh marah, oleh karena itu mari kita kembali kepada manhaj nabawiyah yang telah ditunjukkan oleh Rasulullah Shollallahu 'Alihi Wasallam untuk ummatnya yang sedang marah.

Setelah kita mengetahui, apa itu marah, dan bagaimana caranya mencegah agar tidak marah serta obat mujarrab bagi seorang yang sedang marah. Maka mari kita memohon pertolonganya. Agar allah subuhanahu wata'ala selalu melindungi kita dari hal-hal yang membuat diri kita menjadi hina dihadapan manusia lebih-lebih dihadapan allah.

Dan yang paling kita tekankan lagi adalah, kepada siapa kita harus marah. Bukan kepada ulama-ulama allah, akantetapi kepada pemimpin-pemimpin syetan  yang telah merubah hukum Allah.
Bukan kepada mujahid-mujahid Allah, akan tetapi kepada ulama-ulama pemerintah yang menjual fatwahnya dengan dinar dan dirham.
Bukan kepada orang-orang mukmin akan tetapi kepada orang-orang kafir yang selalu memerangi kita dan kepada mereka yang telah membunuh saudara-saudara kita dipalestina dan sebagainya.
Bukan kepada saudara seiman kita akan tetapi kepada orang-orang munafik yang selalu mematai-matai kaum muslimin.
Bukan kepada ahlu sunnah akan tetapi kepada ahlu bid'ah yang memerangi sunnah Rasulullah Shollallahu 'Alaihi Wasallam dengan bid'ah-bid'ahnya.
Akhirnya kami mengucapkan…..Washollallahu 'Ala Nabiyina Muhammad Rasulullah Shollallahu 'Alihi Wasallam, Walhamdulillahi Rabbil 'Alamin

*Ketika darah Mengalir*
*keubun-ubun bagaikan banjir*
*Menjadikan akal tak sadar*
*Pandanganpun jadi pudar*

*Itulah orang yang sedang marah*
*tingkahlakupun jadi tak ramah*
*perkataapun jadi tak amanah*
*Itu karena pengaruh syetan laknatullah*